

「2023中国
好梦睡眠

2023 China Good Dream Sleep Report

中国睡眠研究会 × 雅兰床垫 × 网易家居

白皮书」

人生的 1/3 时间在睡眠中度过，睡眠与健康有着千丝万缕的联系



睡好觉，很重要！

“内卷时代下，良好睡眠变得越来越奢侈，健康睡眠已然成为关乎全民健康的重要课题。”

更深层次探索睡眠与健康的关系

《2023中国人睡眠质量及床垫健康使用状况大调查》

数据调研和权威洞察 | 解密当代中国人睡眠质量 | 唤醒消费者对睡眠及床垫健康的关注



PART 1

2023年 中国人睡得好吗？

《2023中国人睡眠质量及床垫健康使用状况大调查》

调查背景

调查时间
2023年7月-8月

睡眠问题已经成为全球性的公共卫生问题，需要全社会的关注和参与。

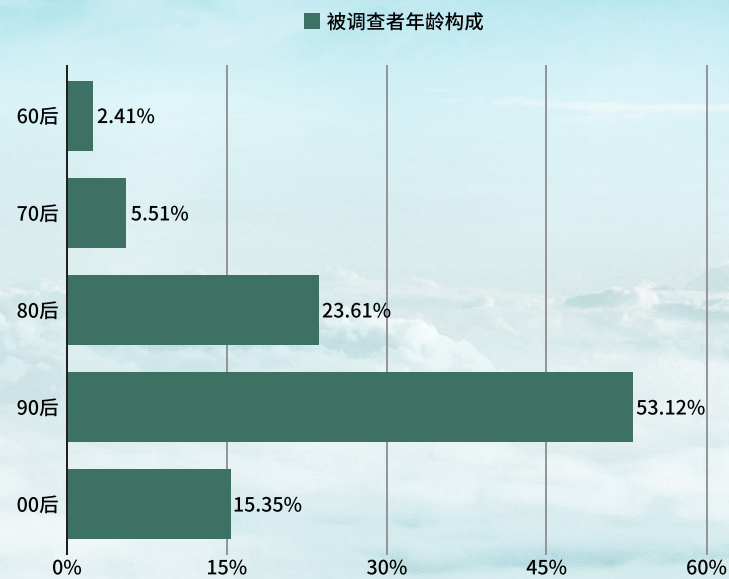
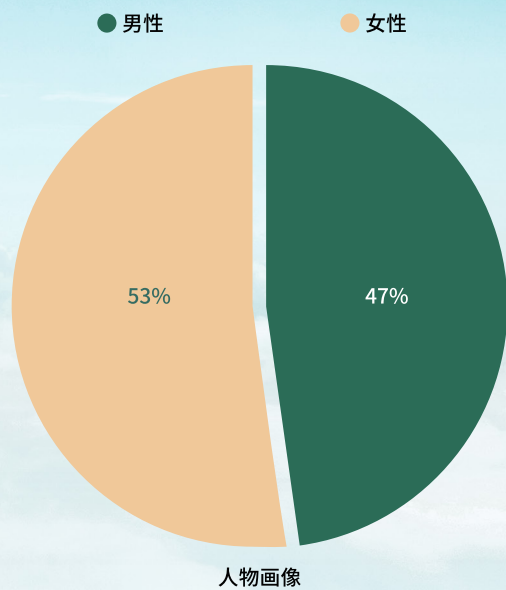
发起本次睡眠主题调查，让大众更深入地了解睡眠的重要性和影响因素。

让大众进一步增强对健康的认识和重视，从而促进人们采取更为健康科学的生活方式和行为。



他们是谁？

本次调查对象群体性别比例均衡，
年龄构成集中于家居消费主力 80、90 后。

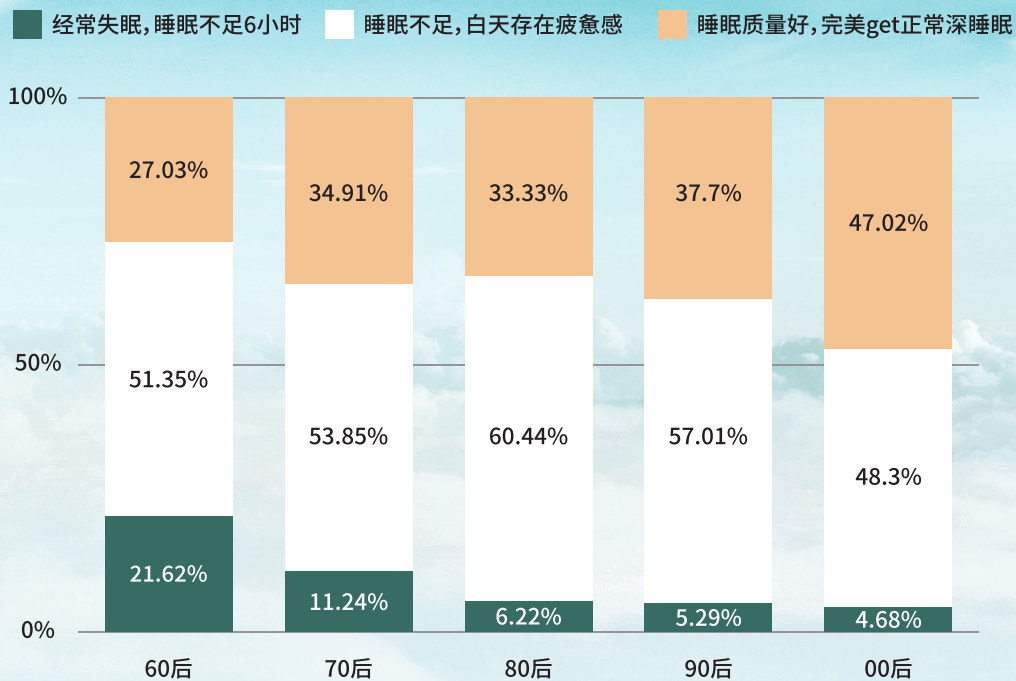


他们的背景？

本次调查对象群体 41.6% 在北上广等一线城市，行业遍布均匀，中高端行业占比高，有较强参考性。

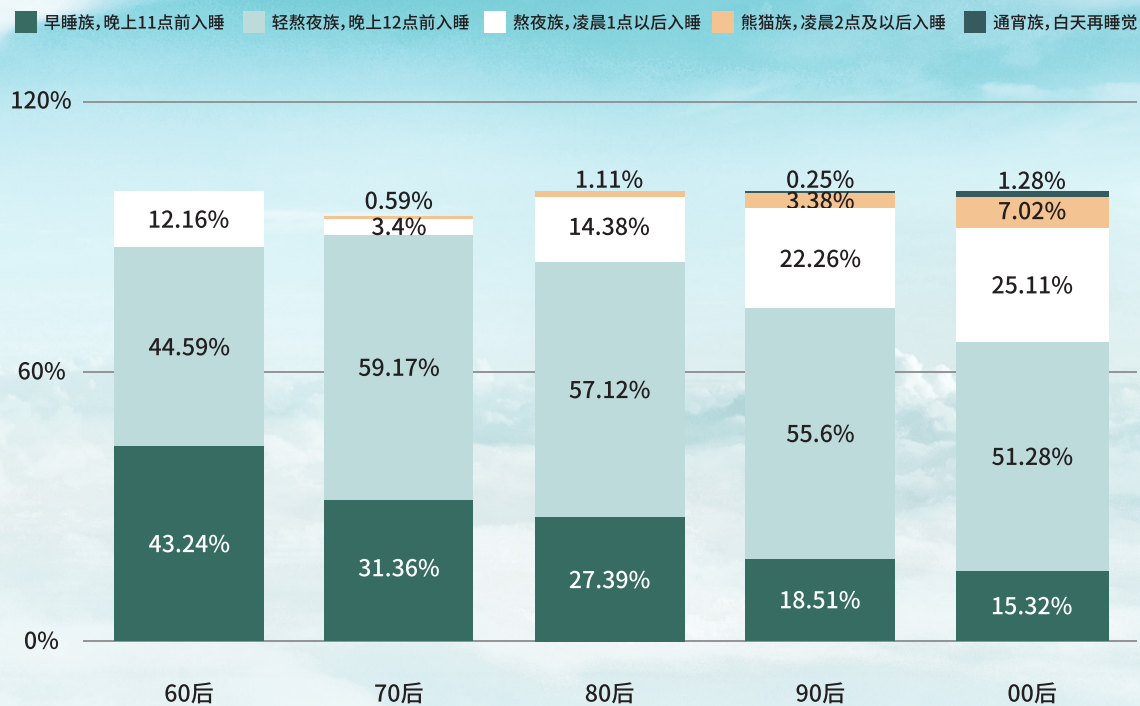


大家睡得还好吗？



- “打工主力军” 80、90 后最缺觉
6 成的 80 后、超 5 成 90 后经常睡眠不足、白天疲惫
- 00 后是睡眠质量最佳、失眠率最低选手
47% 的 00 后完美 get 正常深睡眠，仅 4.68% 的 00 后经常失眠
- 60、70 后中老年人群体“躺枪”
21.62% 的 60 后、11.24% 的 70 后经常失眠，睡眠不足 6 小时
- 随着年龄的增加，失眠率在逐步提升
年纪越大失眠率越高，呈阶梯级攀爬的趋势

睡眠“派别”大不同



60、70后：失眠派 + 养生派

60、70后是失眠派，同时又是养生派，主打早睡

90、00后：熬夜派主力军

00后最爱熬夜，2成00后凌晨1点后入睡，是最强熬夜族，90后居其后

00后：惊现熬夜“特种兵”

凌晨2点及2点以后入睡的00后“骨灰级熬夜族”占7.02%
1.28%的00是“凶残通宵族”，白天再睡觉都行



TIPS: 大多数专家建议，晚上11点前入睡有利于身体的健康和睡眠质量。

“早点睡觉”的共识逐渐加强

新时代下，睡觉成为一件重要的事情，人们正密切关注自己入眠时间，晚上 12 点前入睡占比最大。



21.41%

早睡族

晚上 11 点前入睡



55.23%

轻熬夜族

晚上 12 点前入睡



19.86%

熬夜族

凌晨 1 点后入睡



3.17%

熊猫族

凌晨 2 点后入睡



0.33%

通宵族

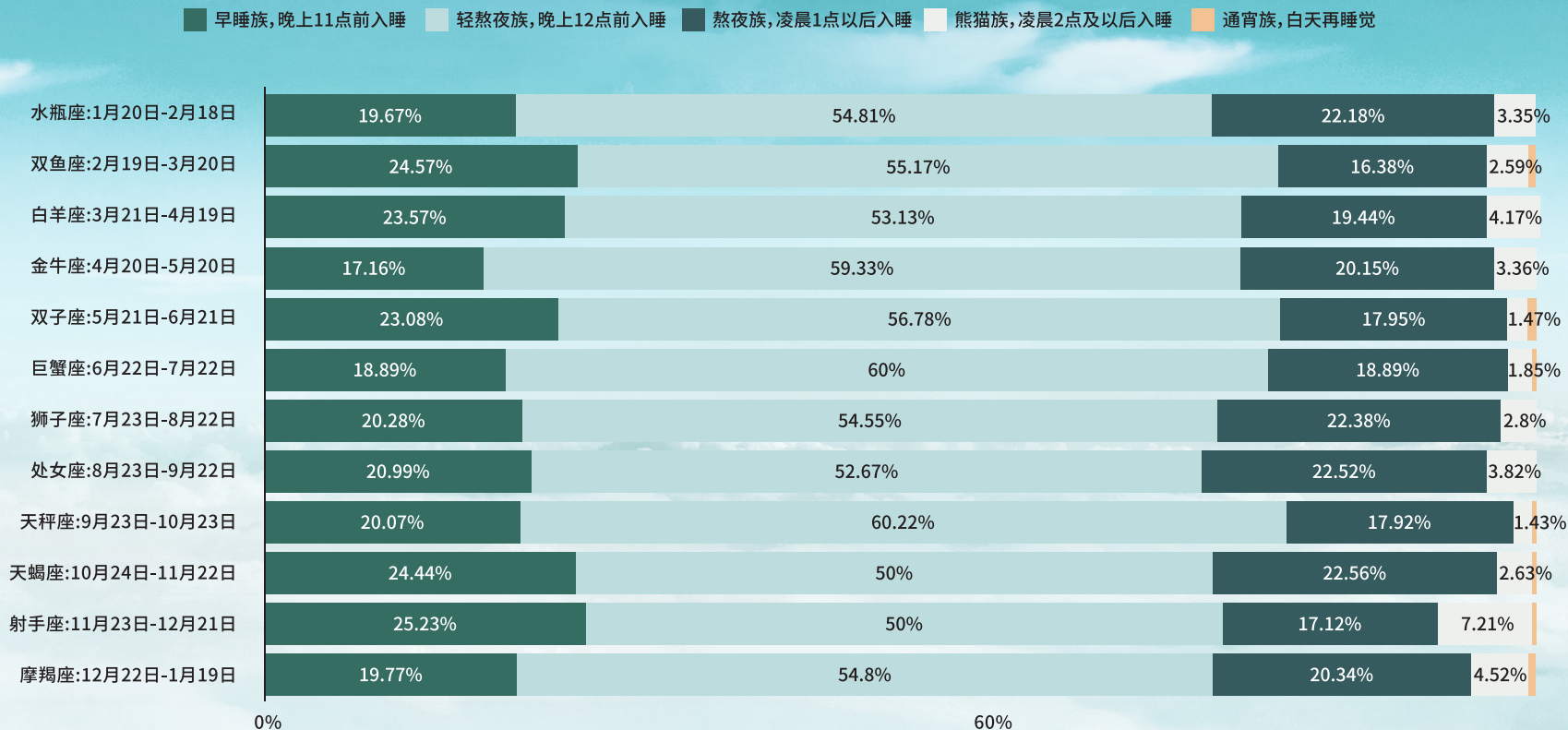
白天再睡觉

谁都想秒睡，但“睡神”难当

当3成人患上“晚睡拖延症”，迟迟不愿结束这精彩的一天。
秒睡普遍有难度，想做秒睡的“睡神”实在太难了！



睡眠“玄学”



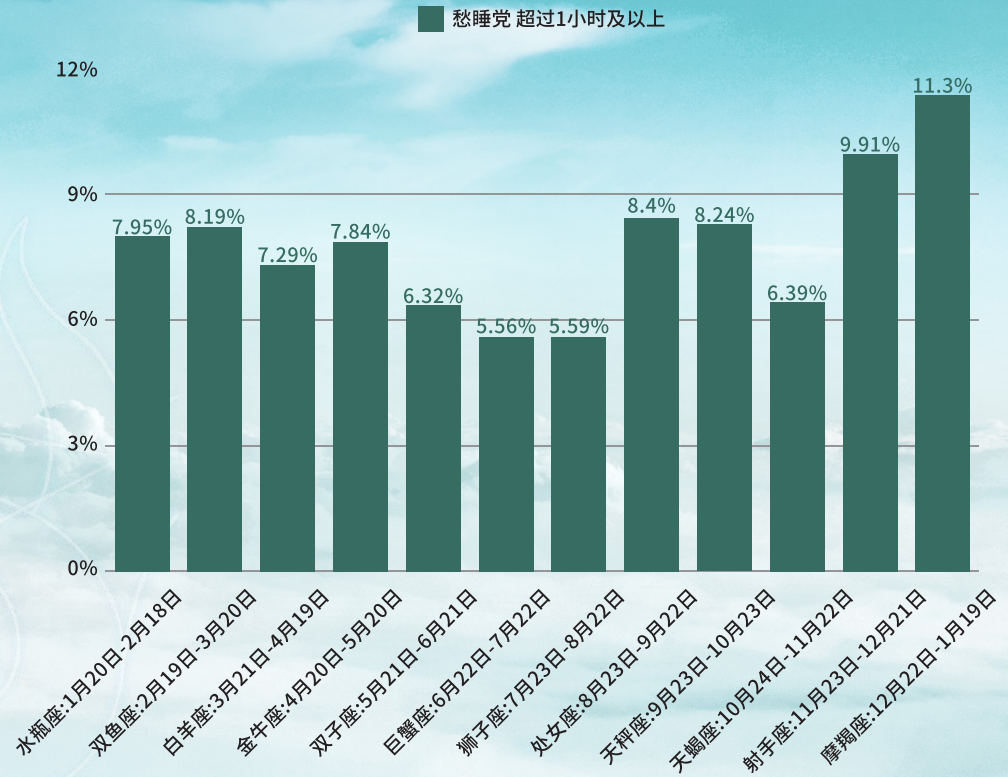
● 处女座、水瓶座最爱熬夜
26.34% 处女座、
25.53% 水瓶座在凌晨 1、2 点才睡觉

● 射手座、双鱼座、天蝎座最爱睡养生觉
25.23% 射手座、24.57% 双鱼座、
24.44% 天蝎座在晚上 11 点前入睡

摩羯座： 最难入睡的星座

一枝独秀“入睡难”

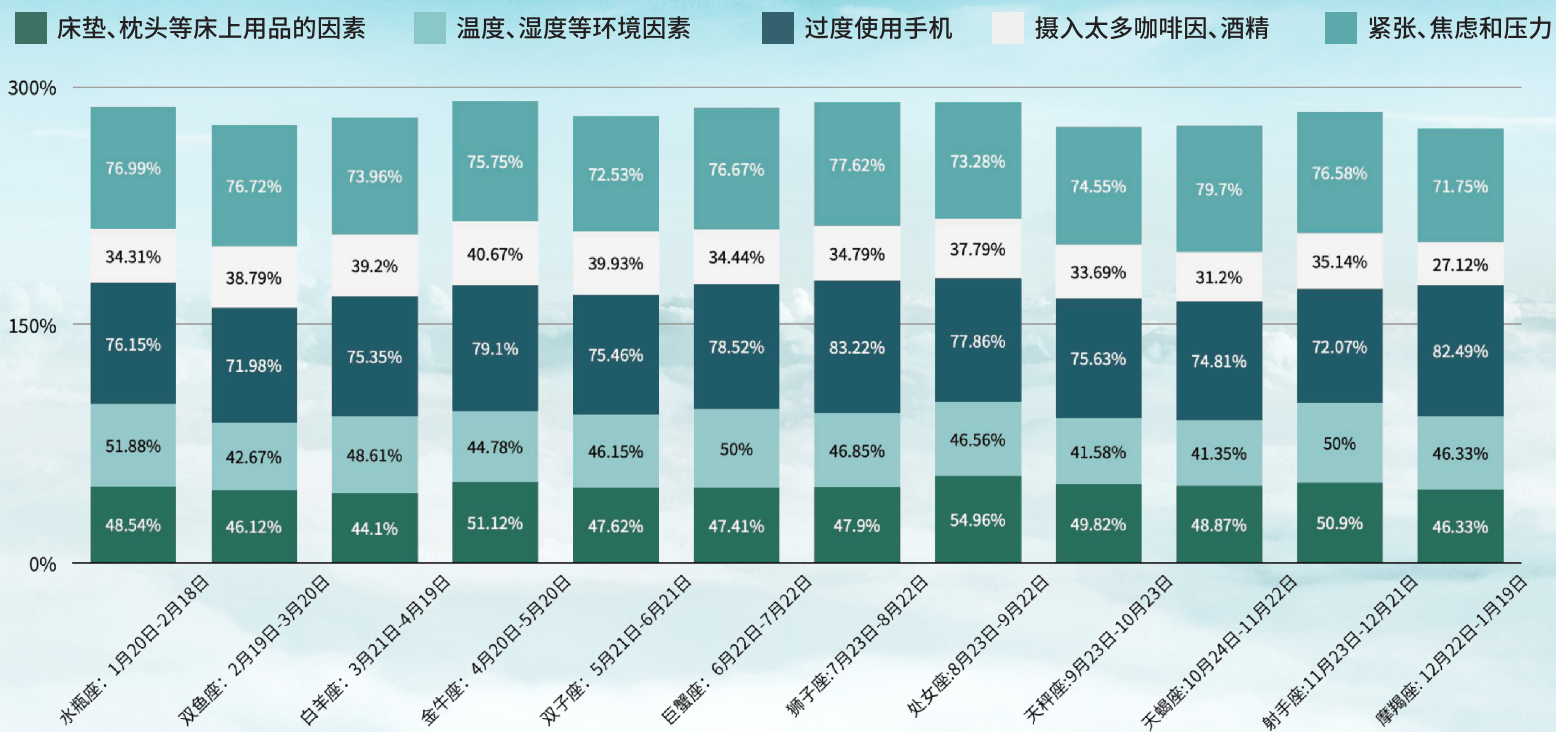
超过 10% 的摩羯座超过 1 小时才能入睡



想好好睡，先放下手机！

高达82.49%的摩羯座睡前离不开手机“玩物”。83.22%的狮子座也过度使用手机，但入睡难比例仅5.59%。

狮子座们的适应力果然异于常人。



这些睡眠困扰，你“中招”了吗？

两大睡眠困扰

睡不着

睡前心脑活跃
很难进入睡眠状态
艰难入睡又瞬间转醒
入睡与清醒状态反复
.....

相互影响、恶性循环

睡不沉

睡觉时对噪音光线要求高
睡眠浅、多杂梦
一点点动静就惊醒
睡醒感觉依然疲乏
.....

影响睡眠的八大因素：



心理因素

抑郁、焦虑、恐惧、过度兴奋

生理因素

荷尔蒙失调、激素分泌异常、体温变化、代谢率变化、生物钟影响

身体疾病

呼吸疾病、心血管疾病、肠胃疾病

饮食因素

咖啡因过量、摄糖过量、饮食过度油腻、进食太晚

电子产品 依赖

电脑、手机、蓝光影响、褪黑素分泌被抑制

寝具因素

床垫软硬度、床垫透气性、床品支撑力、细菌螨虫滋生

环境因素

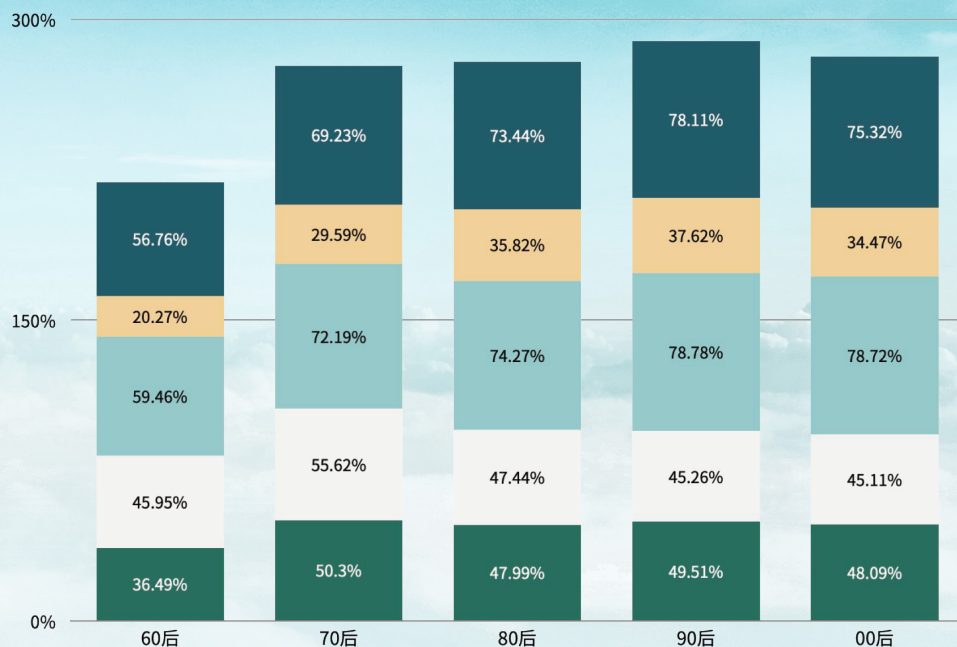
高噪声、光污染、室温不适、空气湿度、异味

睡眠疾病

失眠症、多梦症、嗜睡症、低通气综合征

国人睡眠困扰事出有因：

■ 床垫、枕头等床上用品的因素 ■ 温度、湿度等环境因素 ■ 过度使用手机 ■ 摄入太多咖啡因、酒精 ■ 紧张、焦虑和压力



- “手机睡了我才睡”
76.89% 的人睡觉前与手机难舍难分，严重影响睡眠，手机对睡眠质量的影响，席卷每个年龄阶段
- “压力山大难入睡”
75.57% 的人睡前经常感到压力山大，情绪不稳定，导致影响睡眠
- “寝具不 OK 臣妾睡不着”
48.65% 的人因床品缘故睡眠质量不佳
- “不是我不睡实在是太多挑战了”
46.34% 的人因环境因素睡不好
35.86% 的人因咖啡、酒精摄入而有睡眠困扰
- “上班使我失眠”
工作主力军，7 成 90、00、80 后容易在睡前感到压力

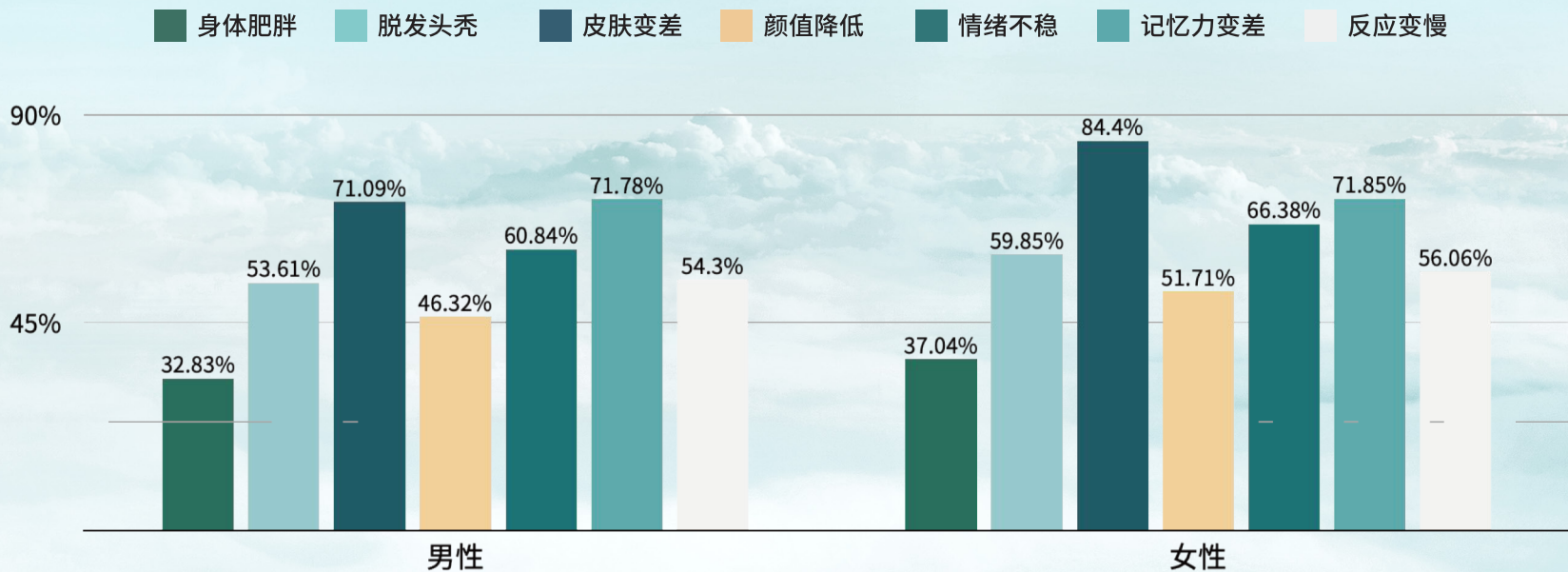
TIPS：专家建议，无论什么年龄段的人群，在睡前应尽量避免使用手机或其他电子产品，以免对睡眠质量产生不良影响。

关于睡眠不好的影响，男女认知不同

睡眠不好的人可是会变傻的!



睡眠不好最怕导致皮肤变差!

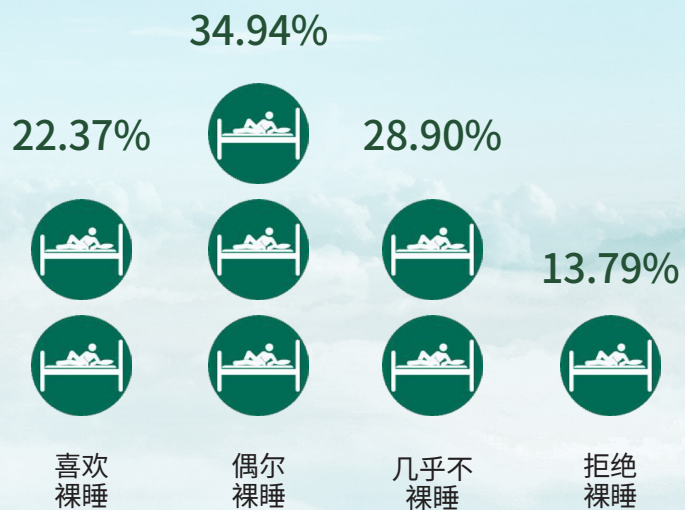


睡前习惯做什么？超8成人沉迷手机

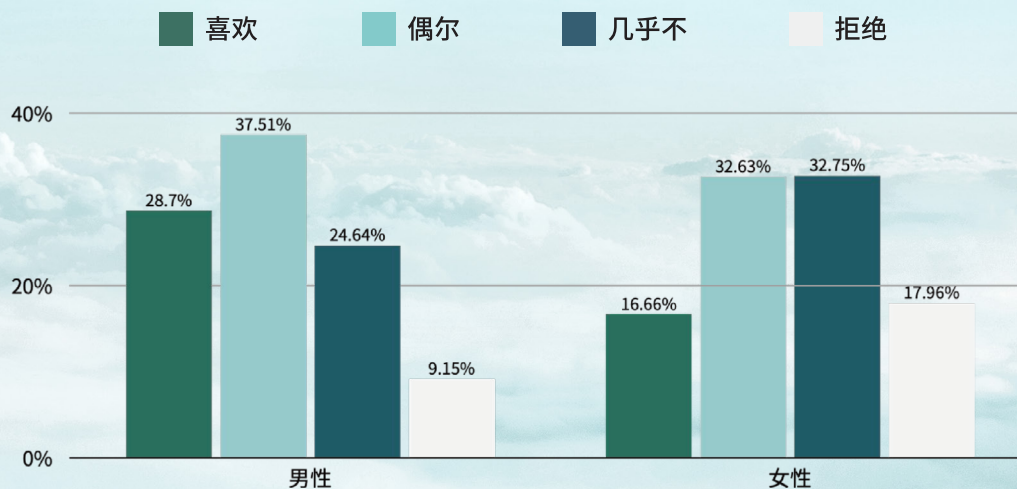


人类挺喜欢裸睡：脱光光，睡更香

01 喜欢裸睡、偶尔裸睡人群超过一半



02 男性比女性更喜欢裸睡



国人的睡眠姿势：侧睡是王道！

57.25%
仰睡



61.84%
左侧睡



63.58%
右侧睡



18.12%
趴着睡

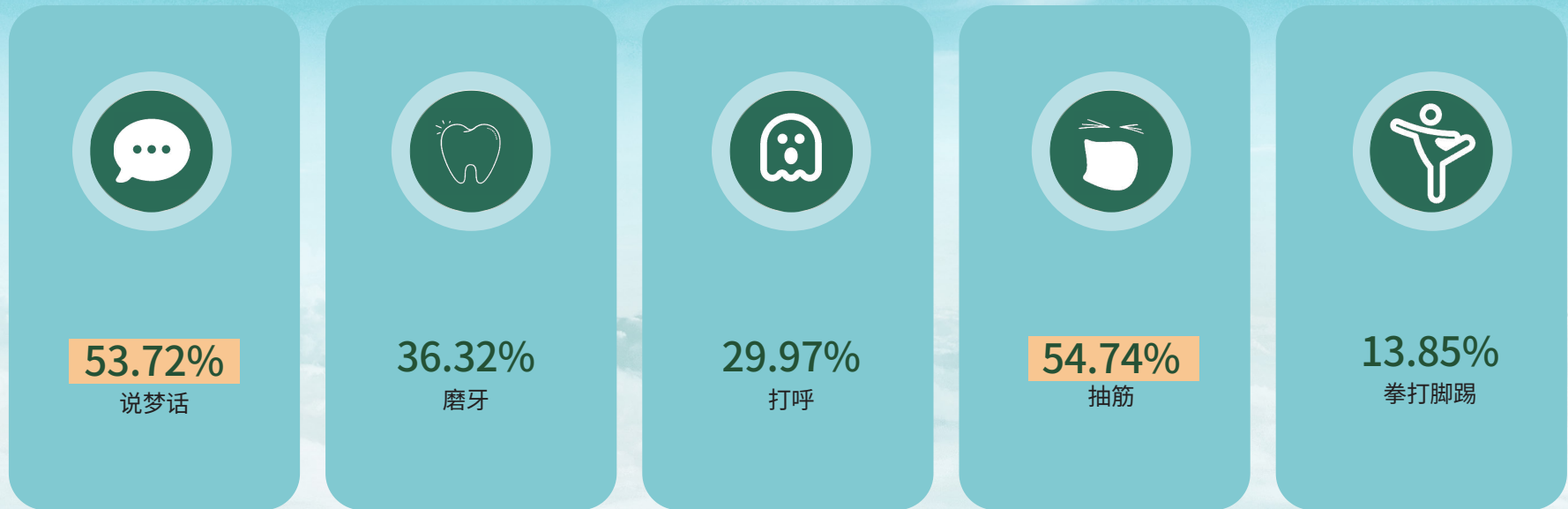


24.85%
屈腿睡



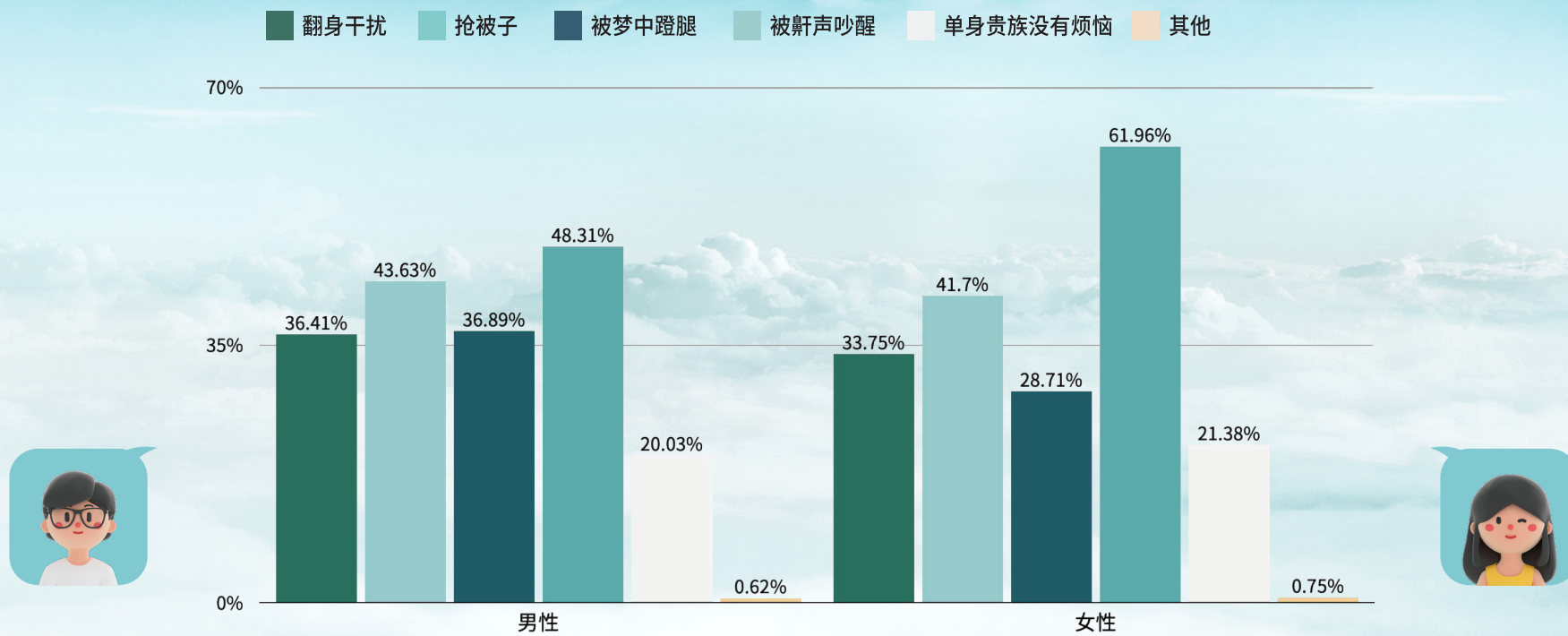
TIPS：左侧睡和右侧睡各有优劣之处，应适当变动睡姿，避免长期处于同一睡姿造成身体不适。

国人睡眠的“特殊”经历

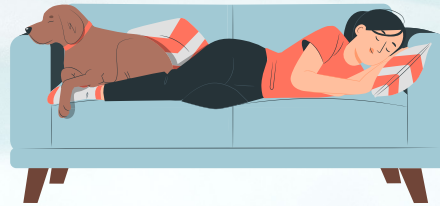


女性常常被伴侣的呼噜声吵醒

被鼾声吵醒是伴侣睡觉最难以忍受的，女性的呼声尤高；抢被子是国人被吵醒的另一个大比例原因



国人午睡条件堪忧；小部分“超人”无需午休



看看睡眠障碍的五大危害：再也不敢熬夜了！

抗老“杀手”

睡眠不足造成大脑老化、神经元损伤，也会导致皮质醇即压力荷尔蒙在体内骤升，进一步拖垮我们的荷尔蒙系统，人会老得更快。

死亡风险

长期睡眠时间小于 6 个小时，有较高的死亡率。在近期的国际杂志《Cell 研究报告》中，熬夜不止损害大脑心血管，甚至会让我们的肠道受损。

免疫系统伤害

睡眠不足会造成免疫系统发炎，而且如果长期处于发炎状态的话，那心脏病毒就更容易在体内产生突变，进而引起免疫风暴。

肿瘤恶化

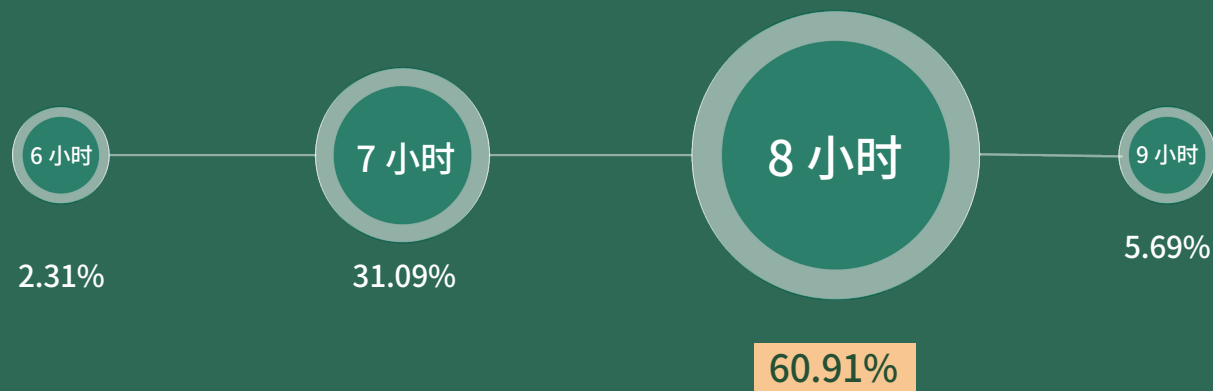
研究发现，如果睡眠时间过短，原本是良性的大肠息肉，转变成癌化的几率就比较高。动物实验里面发现，睡眠不足会造成细胞里面 DNA 受伤，进而发生细胞癌化，生成恶性肿瘤。

三阴性乳癌

研究人员在 4000 位女性身上发现，睡眠障碍跟女性罹患三阴性的乳癌有非常直接的正关联，而三阴性的乳癌也是最凶猛的乳癌之一。

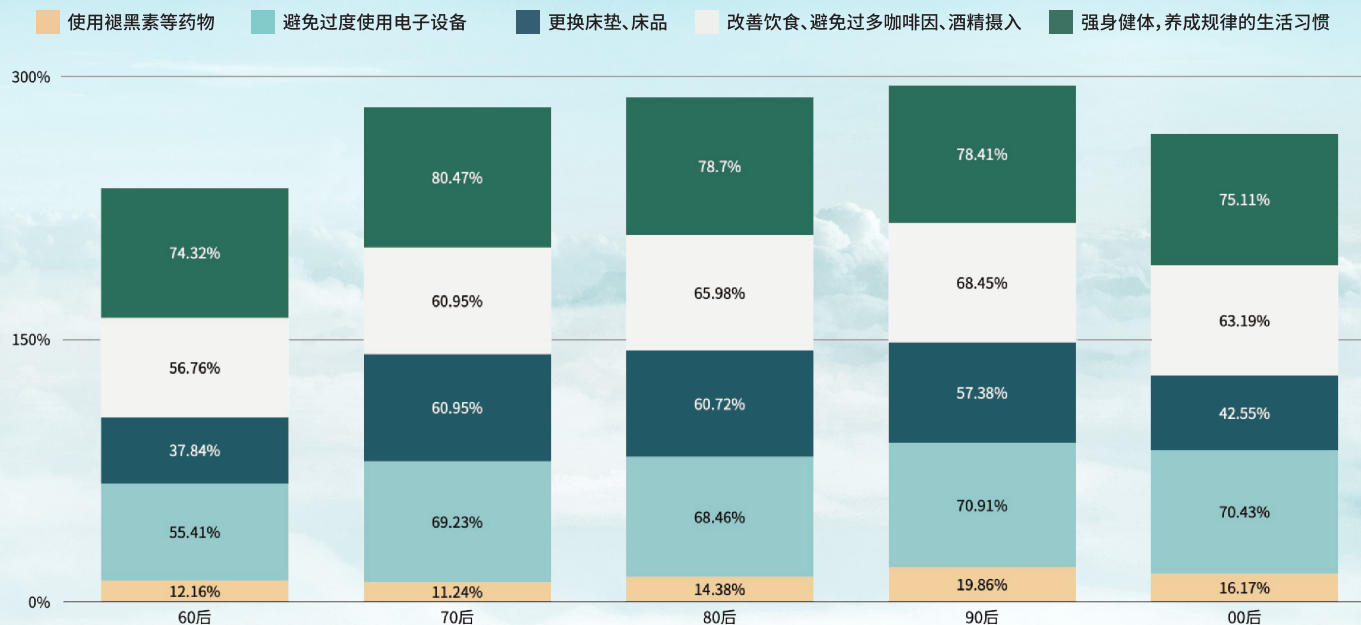
大家正在关注的新睡眠消费，
你Get了吗？

大众认为最理想化睡眠时长：8小时



提升睡眠质量，国民正在做哪些努力？

规律生活、远离手机、选择舒适床垫寝具，是改善睡眠的三大公开“秘宝”



79.42% 的男生和 76.69% 的女生达成共识：

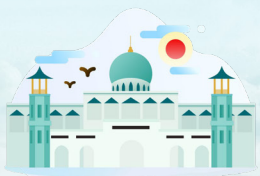
强身健体、养成规律的生活习惯有助于睡眠



不同地域的睡眠奇招：“褪黑素”选手

青海、贵州、云南、湖北、广西的朋友为了睡好觉，连褪黑素也出手了

青海



50%

贵州



27.27%

云南



24.44%

湖北



23.53%

广西



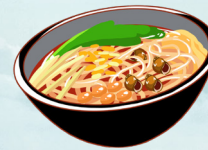
23.16%

不同地域的睡眠奇招： “自强自健”选手

广东（79.54%）、广西（82.11%）的朋友
多数主打通过“强身健体”实现睡眠自由

79.54%

广东 GuangDong

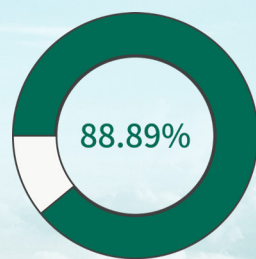


82.11%

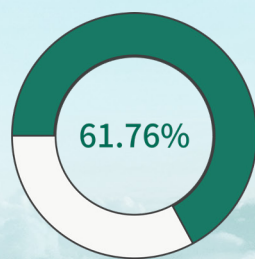
广西 GuangXi

不同地域的睡眠奇招：“装备型”选手

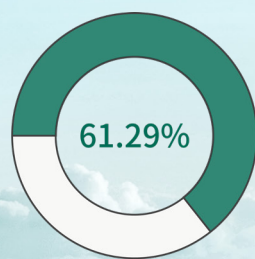
宁夏、湖北、内蒙古、河南、河北的朋友为了睡眠，更愿意“斥巨资”换床垫



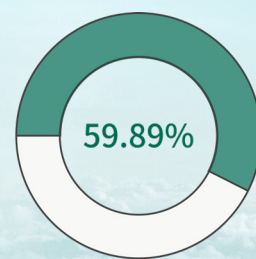
宁夏



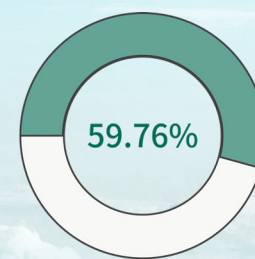
湖北



内蒙古



河南



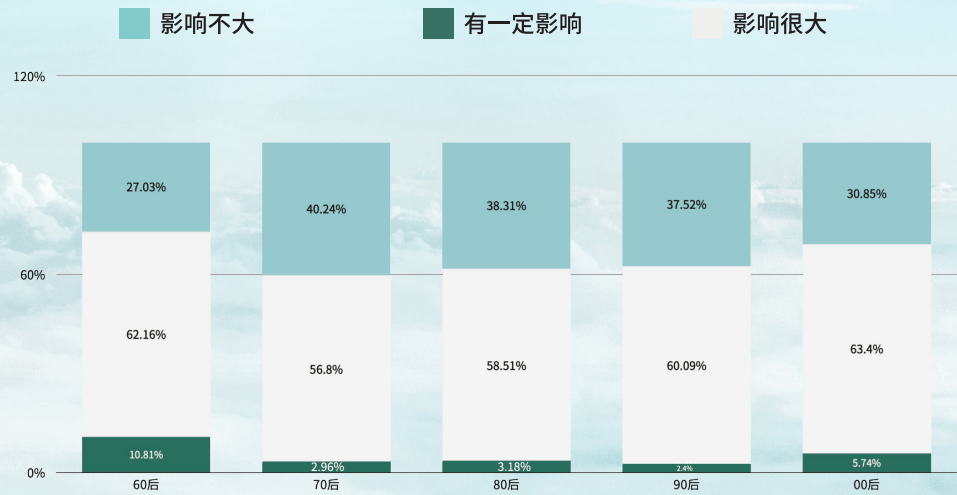
河北

70、80后人群更关注床垫寝具的选择

超过 6 成 70、80 后期望拥有舒适的寝具

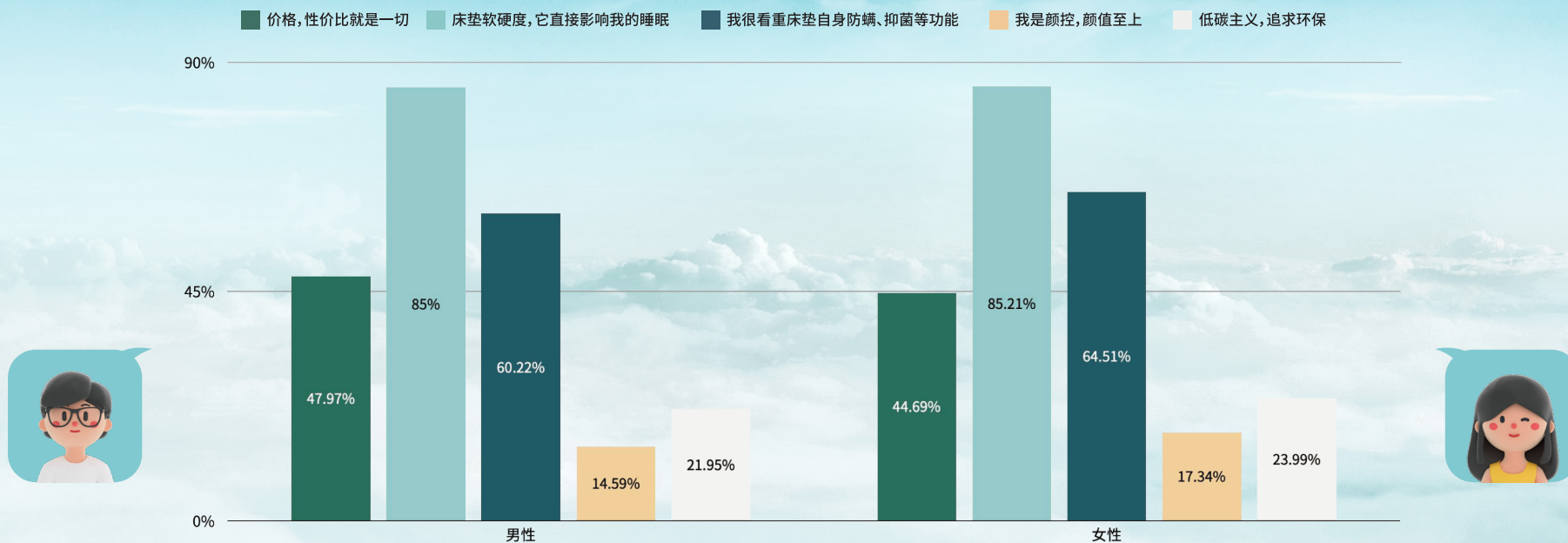


超过 9 成受访者认为，床垫对睡眠有影响，70 后感受最为强烈



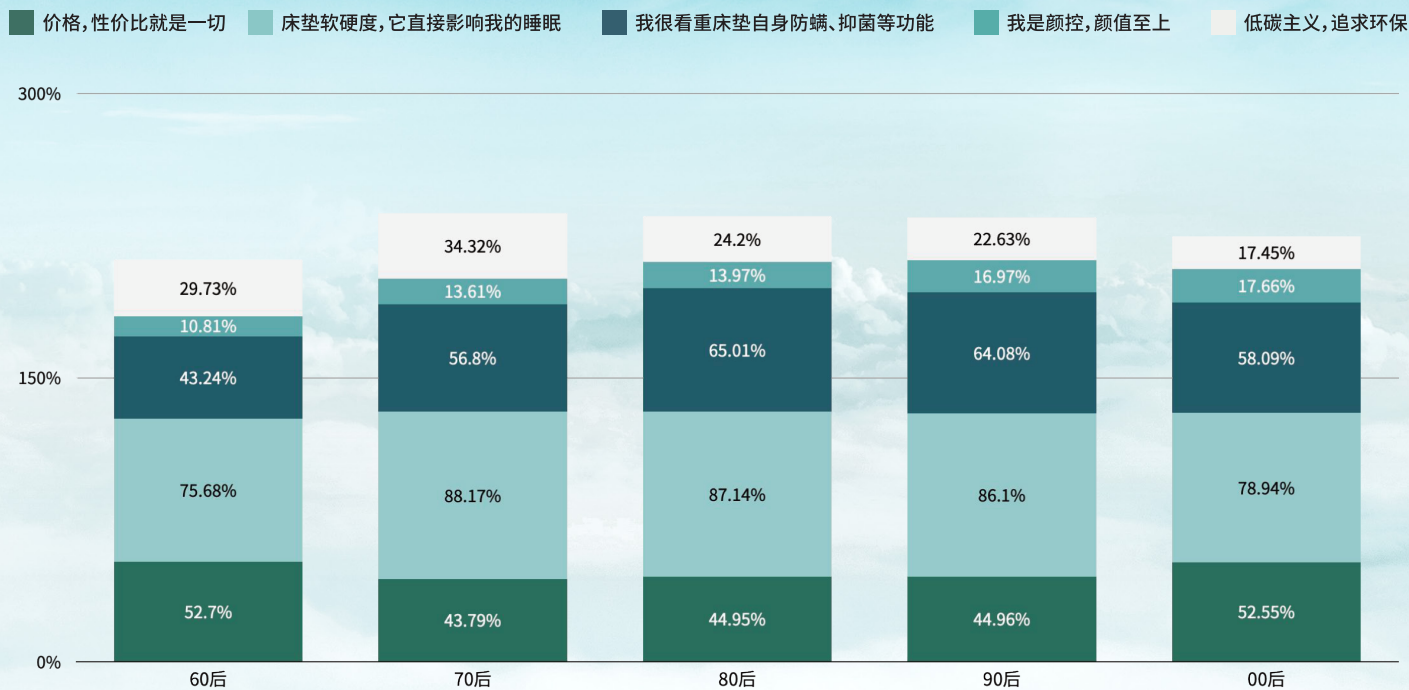
对床垫的关注点：女性比男性更在意颜值与环保

软硬支撑度是新时代消费者的新关注点，软硬适中是更多人选择床垫的基准



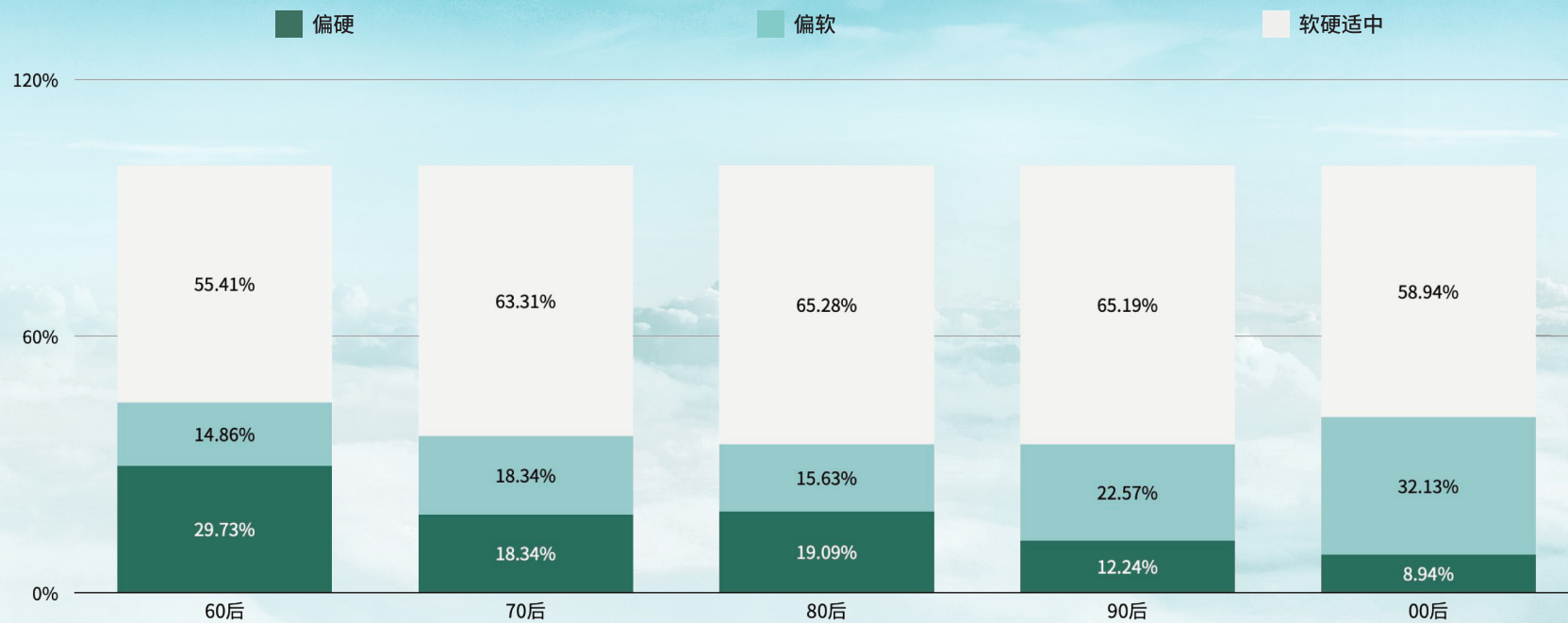
成年人不做选择：既要「品质」，又要「性价比」

三大关注点：软硬度适中、性价比、低碳主义



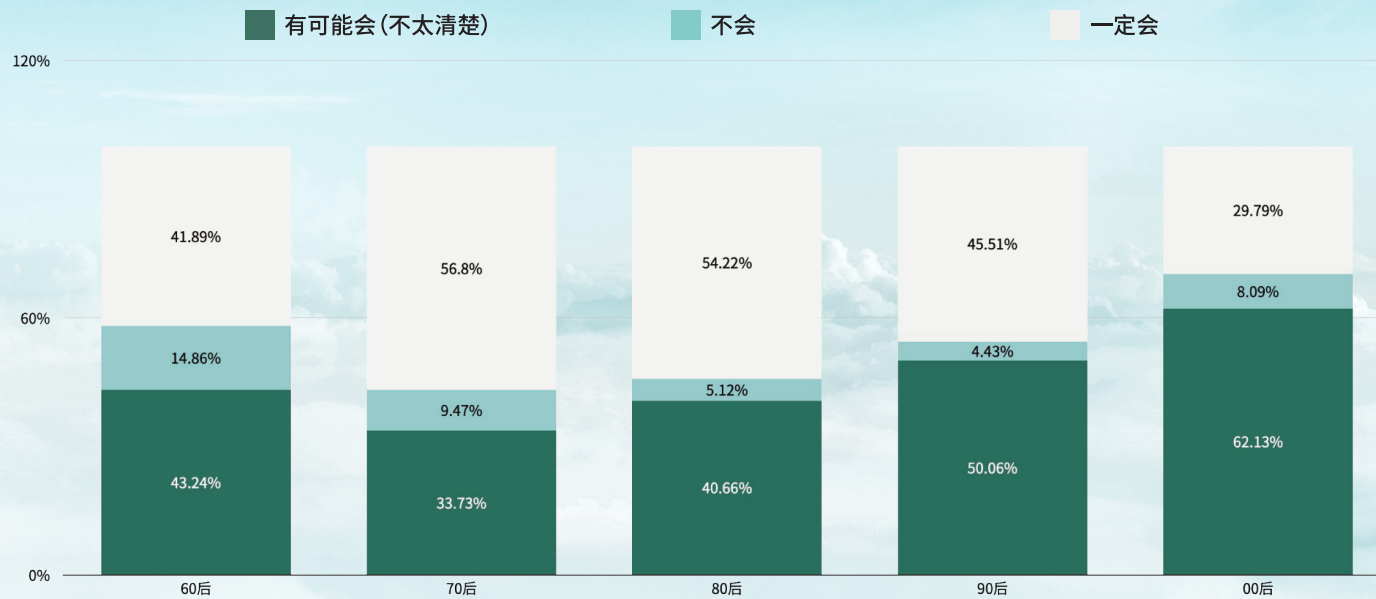
不同年龄阶段人群，对床垫软硬度的需求各异

年轻人更偏向选择偏软床垫，老年人更偏向喜爱硬床垫



床垫的透气性会影响睡眠吗？93%的人Say YES!

透气性是影响睡眠至关重要的因素，人们正在逐步重视，70、80后呼声更高



93% 的人认为床垫透气性可能会影响睡眠

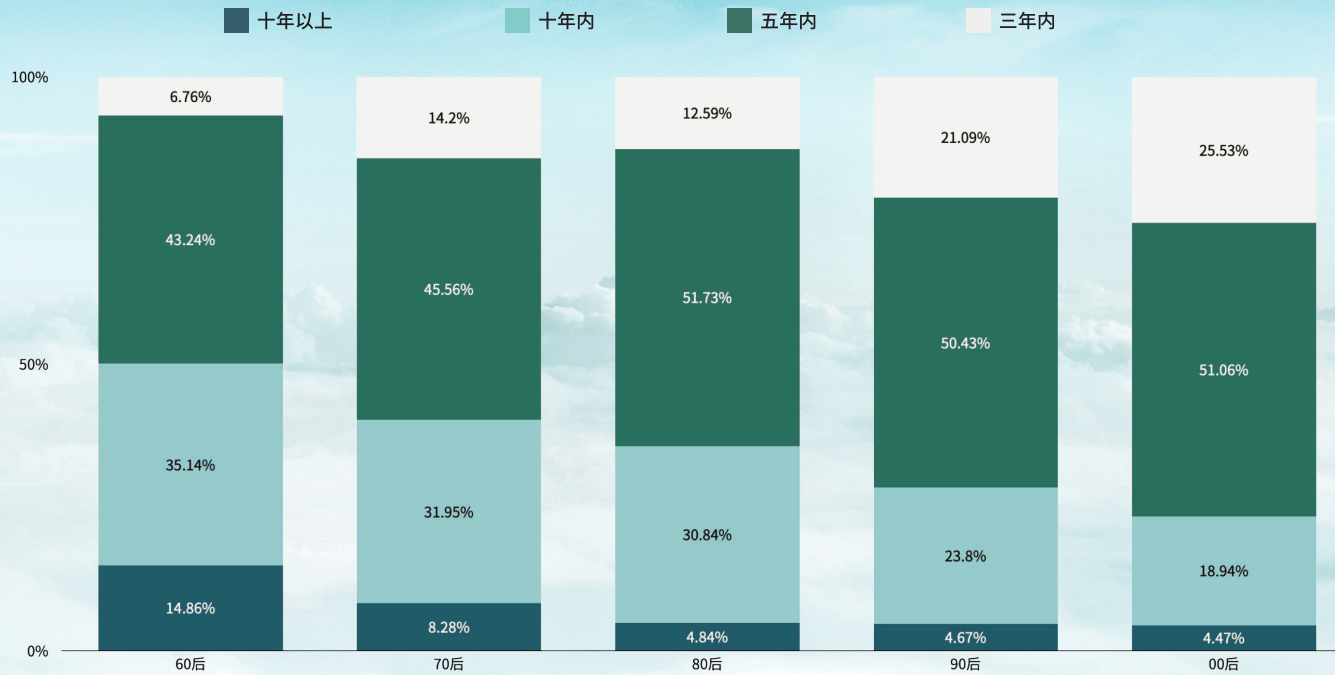
床垫透气性很重要!



TIPS: 人体每天夜间排放 250ml 汗液，大都是被床垫和被子吸收。床垫透气性好可以帮助汗液更快速地挥发，保持干爽，避免出汗过多引起的不适，提高睡眠质量。

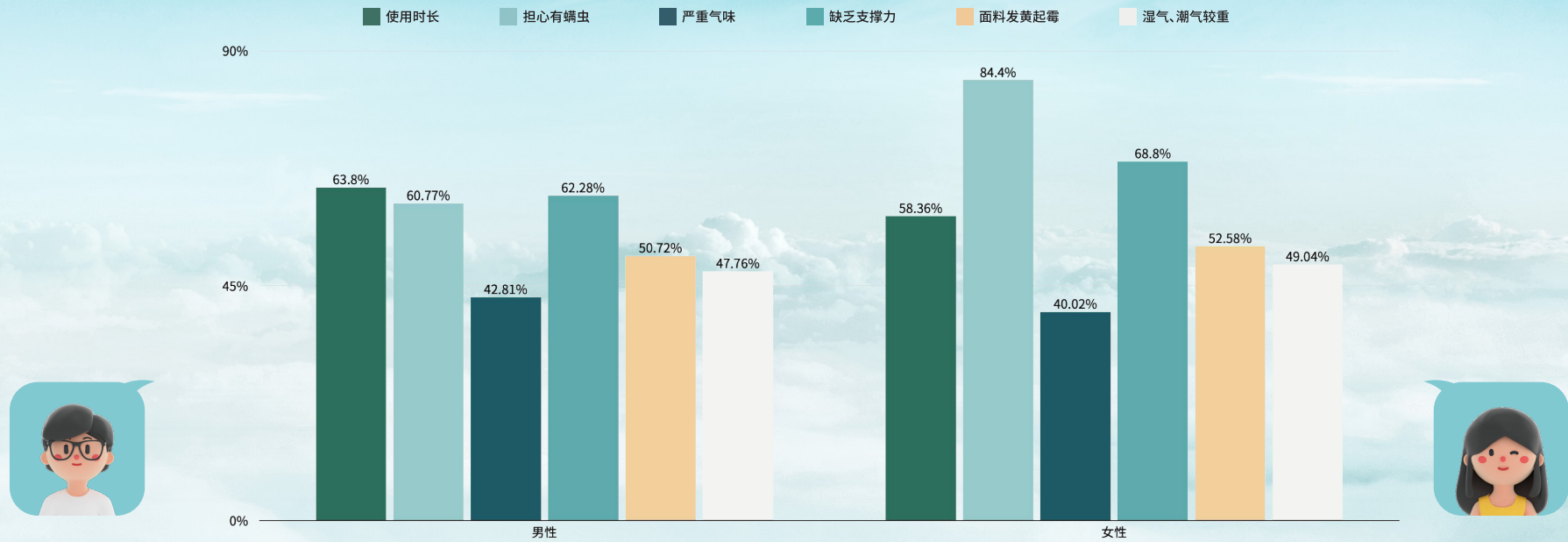
大部分人认为床垫的使用年限为五年

90、00后更换床垫最频繁，60后是“珍藏”床垫的古董玩家



更换床垫的原因：螨虫vs支撑力

是否滋生螨虫、是否具备支撑力，是人们认为好床垫的重要基准



PART 4

关于睡眠的五大误区！
关于睡眠的五大误区！

五个操作误区影响我们的睡眠质量



“黑白无常”

睡眠不规律
每天睡觉和起床时间
不一样
睡眠周期不稳定
生物节律不正常



睡前饮酒

以为睡前饮酒可助入睡
其实酒精会干扰睡眠质量
导致浅睡眠、骤醒增加
甚至会引起噩梦



剧烈运动

血压、血糖应急性升高
过度兴奋反而睡不着
睡前 2 小时内
尽量不做剧烈运动



沉迷手机

屏幕设备会发出蓝光
干扰人体生物钟
抑制褪黑素的分泌
严重影响睡眠



乱用药物

出现失眠自行购买药物
不同失眠情况对应不同药物
胡乱服用药物
可能导致失眠加重

PART 5

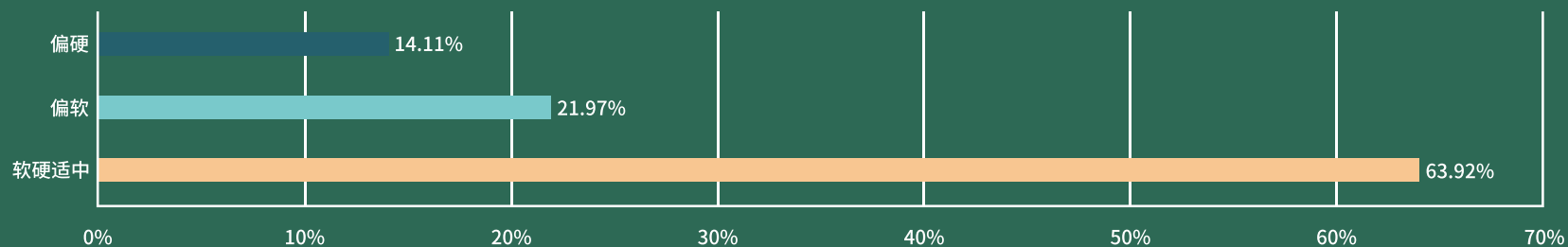
如何挑选床垫？

01 软硬适中的床垫为大部分人的首选、优选。

床是软的好，还是硬的好？我们该选软床还是硬床？

事实上，床太软或太硬，都不是好事。

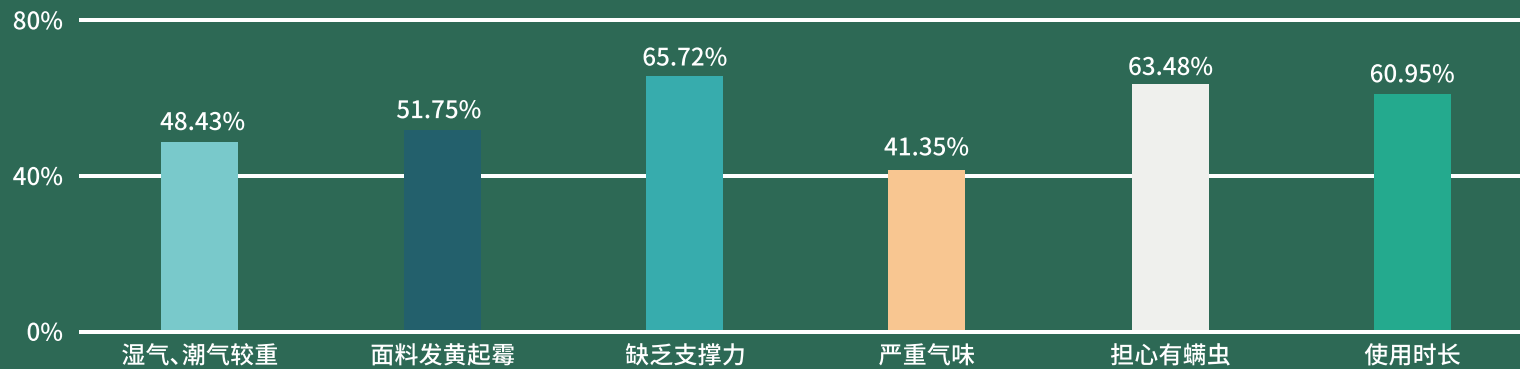
选床垫我们要先了解自己的生理结构，才能选到更贴合的产品，以最大程度保护生理曲线，保护脊椎。



02

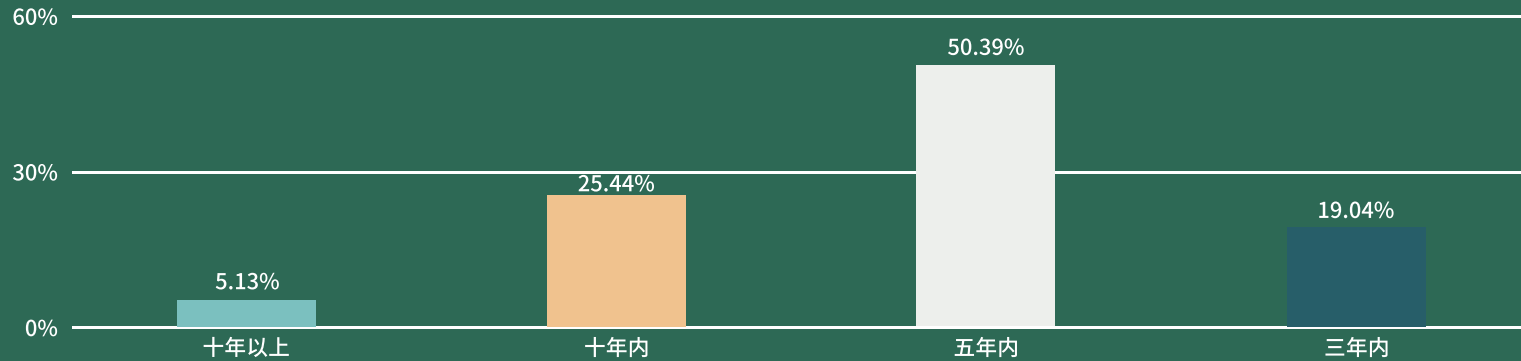
一个好的床垫除了要具备良好的支撑力，还要有透气性。

只看中面子，不注重里子，忽略床垫的透气性、填充物，是其中一个误区。透气性差的床垫会让躺在上面的我们感到闷热难受，甚至容易滋生螨虫并引发皮肤疾病。相反，透气性较好的床垫就能有效排出睡眠者体内余热和潮气，让人睡得踏实又舒适。



03 床垫建议5年更换一次为宜。

一次购买就可以用很长时间？
床垫材料，经过长期身体的重压，随着时间的加长，海绵等材料会慢慢地老化、失去弹性，这样跟人体的贴合度也就越来越差。



PART 6

睡眠困扰星人自救指南TIPS



一、建立规律的作息

尽量每天在相同的时间上床睡觉和起床，包括周末。
调整好生物钟，更容易入睡和醒来，帮助身体建立正常的睡眠节律。



二、不过度睡眠

过度睡眠会导致身体疲劳和精神不振，影响正常的生活和学习。



三、改变睡前习惯

在睡前数小时内避免摄入咖啡因和刺激性食物，如巧克力和辛辣食物。同时，避免使用电子设备，避免玩游戏、睡前工作。



四、放松身心

睡前可以进行放松练习，如深呼吸、冥想、轻度伸展等，帮助身心放松，降低焦虑和压力，有助于入睡。

好的床垫，是能够大幅度提升睡眠质量的。

选用合适的床垫床品。

好的床垫，是能够大幅度提升睡眠质量的。

软硬适中、透气的床垫可以让我们睡得更好，

让“会呼吸的床垫”帮助睡眠。



睡个好觉，十分重要！

立足于时代前沿

雅兰将持续密切关注国人睡眠健康状况

不断革新智能制造与睡眠技术，以优秀的寝具产品

守护全民健康好眠

一起创造中国美好睡眠

2023 China Have a Good Dream Sleep

中国睡眠研究会 × 雅兰床垫 × 网易家居



扫码了解雅兰